

## قوة التحكم في الذات



«من قوى التحكم بالذات هي الآتي:

- 1- استيقظ صباحاً وأنت سعيد: فيجب علينا أن نبدأ يومنا بأفكار إيجابية وأن تكون هناك نظرة سليمة نحو الأشياء.
- 2- احتفظ بابتسامة جذابة في وجهك: حتى وإن لم تكن تشعر أنك تريد ذلك.
- 3- كن البادئ بالسلام والتحية.
- 4- كن منصتاً جيداً.

- 5- خاطب الناس بأسمائهم: فكلّ الناس أو معظمهم يشعر بالاعتزاز عندما تناديه باسمه ولا تناديه بألفاظ مثل: (يا أخي أو يا هذا أو غيرها من الألفاظ).
- 6- تعامل مع كلّ إنسان على أنّه أهم شخص في الوجود: فكلّ شخص يريد أن يشعر بأهميته.
- 7- إبدأ بالمجاملة: بذلك تستطيع إدخال السرور في قلوب الآخرين، ولكن لا تصل إلى حدّ التملق بمجاملتك.
- 8- قم بإعداد المفاجآت السارة لمن تحب: كتقديم هدية لشريكة أو شريك الحياة بمناسبة ذكرى الزواج أو الاتصال بصديق وتهنئته بالعيد وهكذا.
- 9- كن سبباً أن يبتسم أحد كلّ يوم: كأن ترسل رسالة شكر لطبيبك أو من قام بعمل خدمة لك.
- 10- كن دائم العطاء: وليكن عطاؤك بدون مقابل ولا تنتظر أن يرد الآخرون ذلك.
- 11- سامح نفسك وسامح الآخرين: فلا تفكر بالانتقام وكن ذا نفس صافية متسامحة.
- 12- استعمل كلمة من فضلك وشكراً: فهذه الكلمات سحر كبير. استعملها دائماً وسترى الفرق عندما تتعامل مع الآخرين. ►

المصدر: كتاب كيف تعيش الحياة وتحبها